

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 9. Mai 2022** ▪
Leibgericht mit Alfons Schuhbeck



Christin Schöne

Orientalische Hackfleischpfanne mit Basmati und Minz-Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Hackfleischpfanne:

500 g Rinderhack
 1 rote Paprika
 125 g Kichererbsen aus der Dose
 1 Zwiebel
 2 kleine Knoblauchzehen
 ½ Tube Tomatenmark
 2 Zweige frische Minze
 1 Prise Kreuzkümmel
 2 TL gemahlener Kümmel
 1 TL Sumach
 Chiliflocken, aus der Mühle
 Sea Salt Flakes, zum Würzen
 Zucker, zum Abschmecken
 Rapsöl, zum Anbraten
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hackfleisch in Öl anbraten. Zwiebel abziehen, kleinschneiden und mit dazugeben bis sie glasig sind. Tomatenmark dazugeben und scharf anbraten. Knoblauch abziehen, pressen und ebenfalls dazugeben. Kichererbsen abtropfen lassen, Paprika waschen und kleinschneiden. Beides zum Hackfleisch geben und mit den Gewürzen würzen. Etwas Minze klein schneiden und mit der Hackfleischpfanne vermengen.

Für den Reis:

250 g Basmati Reis
 Salz, aus der Mühle

Reis mit der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser aufkochen und dann ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Für den Minz-Joghurt:

300 g Joghurt, 3,5 % Fett
 ½ Bund Minze
 1-2 EL Olivenöl

Minzblätter abzupfen und feinschneiden. Joghurt, Olivenöl und Minze vermengen und ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Klaus Rottensteiner

Steirisches Hühnerschnitzel mit Kürbiskernpanier, Petersilien-Kartoffeln, Karottengemüse und buntem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Hühnerschnitzel:

2 Hühnerschnitzel, nicht zu dünn
2 Eier
50 g Mehl
200 g Semmelbrösel
100 g Kürbiskerne
250 g Butterschmalz
1-2 TL Salz
1-2 TL Pfeffer

Das Schnitzel salzen und pfeffern und in Mehl rundherum gut melieren. Das überschüssige Mehl abschütteln. Danach durch das verquirlte Ei ziehen. Auch das Ei kurz abtropfen lassen. Zuletzt Schnitzel in Brösel-Mischung mit gehackten Kürbiskernen wenden.

Tipp: Die Panier nicht andrücken. Das Andrücken würde verhindern, dass die Panier schön wellig und locker souffliert.

In einer tiefen Pfanne das Butterschmalz auf 160 Grad erhitzen. Unter ständigem vorsichtigem Schwenken der Pfanne herausgebacken. Sobald das Schnitzel auf der Unterseite goldgelb ist wird es gewendet und auf der zweiten Seite fertiggebacken.

Für die Petersilien-Kartoffeln:

4 Kartoffeln
½ Bund glatte Petersilie
3 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln in einem Topf mit etwas Salzwasser weichkochen, abschütten, schälen. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Kartoffel rundum goldbraun braten, salzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und über die Kartoffel streuen.

Für die Karotten:

4 Karotten
½ Bund Dill
1 EL Butter
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen, in Scheiben schneiden in einem Topf mit ganz wenig Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker garen. Dill kleinhacken. Danach Butter und Dill hinzugeben.

Für den Salat:

200 g Bunter Salatmix
6 Cherrytomaten
4 EL Kürbiskernöl
1 EL Apfelessig
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Naturjoghurt, 3,5 % Fett
2 EL Kürbiskerne
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat und Tomaten waschen, trockentupfen und Tomaten vierteln.

Für die Marinade etwas Essig, Kürbiskernöl, Senf, Joghurt, Salz, Pfeffer und Zucker, gut vermischen, abschmecken und über den Salat geben. Zum Schluss etwas Kürbiskerne darüber streuen.

Für die Garnitur:

2 EL Preiselbeerkompott

Preiselbeerkompott zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lioba Horn

Veganer Risotto mit knusprigen Austernpilzen, Silberzwiebeln und Kürbiskernöl

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

125 g Risottoreis
2 große Knoblauchzehen
100 ml veganer Weißwein
1 L Gemüsefond
50 g veganer Reibekäse
1 Bund glatte Petersilie
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen und klein hacken.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch zusammen mit dem Reis kurz anrösten. Reis soll dabei ein bisschen Farbe bekommen und demnach goldgelb werden. Mit Weißwein ablöschen. Wein sollte dabei gut einreduzieren. Gemüsefond hinzugegeben und köcheln lassen. Sobald dieser wieder vom Reis aufgesogen wurde, erneut Fond hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto vom Herd nehmen und den veganen Käse hinzufügen.

Für die Austernpilze:

200 g frische Austernpilze
1 Knoblauchzehe
1 Bund glatte Petersilie
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Austernpilze in Streifen reißen (funktioniert meist besser als scheiden). Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und die Pilze hinzugeben. Nun scharf anbraten und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss eine ordentliche Menge kleingehackte Petersilie hinzufügen.

Für die Silberzwiebeln:

100 g eingelegte Silberzwiebeln
ca. 2 EL Ahornsirup
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen und die abgetropften Silberzwiebeln hinzugeben. Gut andünsten und dann mit dem Ahornsirup ablöschen und diesen einreduzieren. Mit Pfeffer und ggf. Salz würzen.

Für die Garnitur:

Steirisches Kürbiskernöl, zum
Beträufeln

Kürbiskernöl über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kamil Lewandowski

Kaiserschmarrn mit Gewürz-Apfel

Zutaten für zwei Personen

Für den Kaiserschmarrn:

- 4 Eier, Größe L
- 7 EL Mehl, Type 405
- 2 EL Milch
- 1 EL Butter
- 2 EL Puderzucker
- 1 EL Vanillezucker
- 1 Vanilleschote

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Eier trennen. Eiweiß zu Schnee schlagen, dabei Vanillezucker langsam zugeben. Eigelb, Milch und Mehl zu einem glatten Teig vermengen. Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herauskratzen und zum Teig geben. Butter in einer nicht beschichteten Pfanne schmelzen. Eiweiß vorsichtig dem Teig unterheben. Achtung, nicht rühren! Teig in die Pfanne geben und leicht anbacken. Kaiserschmarrn für 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Kaiserschmarrn wenden und die andere Seite goldgelb backen. Kaiserschmarrn in Stücke zerreißen. Kaiserschmarrn mit Butter und Puderzucker karamellisieren.

Für den Gewürzapfel:

- 1 Granny Smith Apfel
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 50 ml naturtrüber Apfelsaft
- 1 EL Arhornsirup
- 1 Msp. Ingwerpulver
- Mildes Chilipulver, zum Abschmecken
- 1 EL Vanillezucker
- 1 Msp. Zimt

Apfel schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Apfel in einen kleinen Topf bei mittlerer Hitze geben und etwas Vanillezucker drüberstreuen. Apfel leicht karamellisieren. Ahornsirup dazugeben.

Danach den Apfelsaft zugeben. Apfel mit den Gewürzen nach Geschmack würzen und etwas Abrieb der Zitrone und Orange dazugeben.

Für die Garnitur:

- 1 EL Puderzucker

Beim Anrichten etwas Puderzucker über dem Kaiserschmarrn verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ada Roy

Luna de Cuba: In Rotwein gekochtes Rinderhack mit Tomaten, Mango, Bananen und Süßkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

150 g Rinderhack
 50 g frische Mango
 50 g getrocknete Mango
 2 Schalotten
 1 rote Paprika
 4 Dattel-Cherrytomaten
 300 ml Gemüsefond
 250 ml Rotwein, Merlot
 Getrocknete Petersilie, zum Würzen
 Getrockneter Thymian, zum Würzen
 Getrockneter Rosmarin, zum Würzen
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die frische Mango schälen und kleinschneiden. Getrocknete Mango ebenfalls kleinschneiden. Schalotten abziehen und feinhacken. Paprika und Tomaten waschen und kleinschneiden. 3/4 Rapsöl und 1/4 Olivenöl in einen Topf geben und Schalotte darin anbraten. Hackfleisch dazugeben und verrühren. Mit Gemüsefond ablöschen. Mango, Paprika und Tomaten dazugeben und mit Rotwein auffüllen. Getrocknete Kräuter dazugeben und auf mittlerer Stufe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Süßkartoffel und Banane:

1 kleine Süßkartoffel
 1 kleine mittelreife Banane

Banane schälen und in Stücke schneiden. Süßkartoffel und Banane in Wasser in einem Topf garen. Anschließend Süßkartoffel von der Haut befreien und kleinschneiden.

Für die Garnitur:

1 Zweig Koriander

Korianderblätter als Garnitur verwenden.

Die Hackmasse auf Tellern anrichten, Bananenstücke und Süßkartoffel daneben anrichten, mit Koriander bestreuen und servieren.



Jakob Uebel

Indisches Linsen-Dal mit selbstgebackenem Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Linsen-Dal:

300 g Rote Linsen
 4 mittelgroße Tomaten
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 2 cm Ingwer
 1 Limette, 2-3 EL Saft
 1 Zitrone, 2-3 EL Saft
 700 ml Gemüsefond
 1 EL Tomatenmark
 250 ml Kokosmilch
 200 ml passierte Tomaten
 200 ml gehackte Tomaten
 1 TL Kurkuma
 1 TL Koriander
 1 TL Kreuzkümmel
 1 TL rotes Paprikapulver
 1 TL Garam Masala
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken. Ingwer reiben. Alles in Öl anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, die Gewürze Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Garam Masala dazugeben. Linsen waschen, gemeinsam mit dem Gemüsefond dazugeben und aufkochen lassen bis die Linsen die Flüssigkeit aufnehmen. Kokosmilch, Tomatenmark sowie passierte und gehackte Tomaten dazugeben. Frische Tomaten vierteln und ebenfalls hinzugeben. Abschließend alles kräftig umrühren und mit Pfeffer, Salz, Zitronen- und Limettensaft abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

300 g Weizenmehl
 1 Knoblauchzehe
 1 TL Backpulver
 1 EL Olivenöl
 1 TL Chili
 1 TL Salz

Alle Zutaten mit 200 ml Wasser in eine Schüssel geben und anschließend zu einem glatten, weichen Teig verrühren. Das Ganze für etwa 10 Minuten ruhen lassen und danach noch einmal kurz kneten. Eine beschichtete Pfanne erhitzen.

Teig in etwa 8 Portionen teilen und diese nacheinander in etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken.

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie
 4-6 EL Naturjoghurt, 3,5 % Fett
 1 EL weißer Sesam
 1 EL schwarzer Sesam

Zum Servieren etwas Joghurt über das Dal tröpfeln und mit etwas Sesam und gehackter Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.